

НАУКА БЕЗ КОРДОНІВ  
МІЖНАРОДНІ ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЇ

***XI Міжнародна науково-практична  
інтернет-конференція***

***«ОСІННІ НАУКОВІ ЧИТАННЯ»***

**Тези доповідей**

**Частина 2**

**23 листопада 2018 р.**



**Дніпро  
2018**

**УДК 0.82**

**ББК 94.3**

Осінні наукові читання: XI Міжнародна науково-практична інтернет-конференція: тези доповідей, Дніпро, 23 листопада 2018 р. – Ч. 2. – Дніпро: НБК, 2018 – 102 с.

У збірнику містяться матеріали, подані на XI міжнародну науково-практичну інтернет-конференцію «Осінні наукові читання». Для науковців, аспірантів, здобувачів, викладачів та студентів вітчизняних та зарубіжних вищих навчальних закладів та науково-дослідних установ.

Оргкомітет інтернет-конференції не несе відповідальності за матеріали опубліковані в збірнику. У збірнику максимально точно збережена орфографія і пунктуація, які були запропоновані учасниками. Всі матеріали надані в авторській редакції та виражають персональну позицію учасника конференції. Повну відповідальність за достовірну інформацію несуть учасники, їх наукові керівники та рецензенти.

Всі права захищені. При будь-якому використанні матеріалів конференції посилання на джерела є обов'язковим.

## ЗМІСТ

### ПЕДАГОГІЧНІ НАУКИ

<b>Компанець В. Г., Кухар Л. О., Малежик М. П.</b> Аналіз міжнародних досліджень у сфері освіти.....	57
<b>Кравець Н. П.</b> Сторітеллінг як технологія на уроках літератури у роботі з учнями з порушеним інтелектом.....	60
<b>Майданик О. В.</b> Роль національного виховання у процесі становлення особистості майбутнього вчителя початкової школи.....	65
<b>Нурдymка А. S.</b> Communicative approach to teaching ESP.....	70
<b>Портянко К. А.</b> Вплив засобів масової інформації на підростаюче покоління.....	73
<b>Похилько Е. В.</b> Контроль как важная составляющая при обучении русской и украинской речи иностранных студентов.....	76
<b>Приходько Д. С.</b> До питання становлення професійної орієнтації молоді в Україні та актуальних проблем її розвитку.....	80
<b>Роїк Т. О.</b> Сучасні умови виховання культури родинних взаємин у молодших школярів у школах України.....	84
<b>Рязанцева С. І., Хлівна Н. В.</b> «Стежинами творчості до вершин пізнання» (З досвіду проведення інтегрованих уроків).....	89
<b>Скибицький І. Г.</b> Дослідження впливу різних режимів тренувальних навантажень на розвиток сили, м'язової маси та силових витривалості студентів на заняттях атлетичною гімнастикою.....	95
<b>Скрипаловська К. М.</b> Формування навичок читання (зорового сприйняття) учнів за їх різницею у віці.....	99

знайти заповітний ключик до становлення особистості студентів до розвитку їх творчо-пізнавальних здібностей.

#### Література:

1. Коменский Я. А. Избранные педагогические сочинения : в 2-х т. / Я. А. Коменский. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 1. – 656 с.
2. Повстин О. В. Інтеграція знань як один з дидактичних принципів сучасної освіти. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: [http://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/files/povstyn\\_10.pdf](http://ldubgd.edu.ua/sites/default/files/files/povstyn_10.pdf)
3. Інтегрований урок сьогодні. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://pleyady.kiev.ua/dumki-vgolos/6732-integrovanij-urok-sogodni.html>

### **ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ РІЗНИХ РЕЖИМІВ ТРЕНУВАЛЬНИХ НАВАНТАЖЕНЬ НА РОЗВИТОК СИЛИ, М'ЯЗОВОЇ МАСИ ТА СИЛОВОЇ ВИТРИВАЛОСТІ СТУДЕНТІВ НА ЗАНЯТТЯХ АТЛЕТИЧНОЮ ГІМНАСТИКОЮ**

**Скибицький І. Г.,**

*кандидат педагогічних наук,  
доцент кафедри спортивного вдосконалення  
Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут  
імені Ігоря Сікорського»  
м. Київ, Україна*

Актуальність. Заняття будь-яким видом спорту сприяє розвитку фізичних якостей людини. До фізичних якостей, як відомо, відносяться:

сила, швидкість, витривалість і гнучкість, або рухливість у суглобах [3, с. 21; 4, с. 160].

В розвитку силових здібностей розрізняють два методи: використання вправ з максимальними навантаженнями і використання вправ з неграничними обтяженнями. Вправи з максимальними зусиллями припускають виконання рухових дій із граничними або біля граничними (90-95 %) навантаженням від максимальної величини. Це забезпечує максимальну мобілізацію нервово-м'язового апарата і найбільший приріст силових здібностей [1, с. 14; 4, с. 250]. Гранична напруга м'язів вимагає прояву великих психічних напруг, приводить до напруження нервових центрів, в результаті чого в роботу додатково включаються «зайві» для виконання даної вправи м'язові групи, що утрудняють удосконалювання техніки рухів [4, с. 220].

Вправи з неграничними обтяженнями характеризуються виконанням рухових дій з максимальним числом повторень при відносно невеликих обтяженнях (до 50-60 % від граничних). Це дозволяє виконувати великий обсяг роботи і забезпечує прискорений ріст м'язової маси. Крім того, неграничні обтяження не ускладнюють контроль за технікою рухів. При цьому режимі роботи тренувальний ефект досягається протягом тривалого часу.

Тривалість механічної роботи до повного стомлення можна розділити на три фази: початкового стомлення, компенсованого і декомпенсованого стомлення. Перша фаза характеризується появою початкових ознак втоми, друга – прогресивно поглиблюється стомленням, підтримкою заданої інтенсивності роботи за рахунок додаткових вольових зусиль і частковою зміною функціональної структури рухової дії (наприклад, зменшенням довжини і збільшенням темпу кроків при бігу). Третя фаза характеризується високим ступенем стомлення, що приводить до зниження інтенсивності роботи аж до її припинення [4, с. 102].

Робоча гіпотеза. Виходячи з вищезгаданого можна прийти до висновку, що при виконанні вправ для розвитку сили, рекомендується виконувати вправи з навантаженнями наближеними до максимальних, тобто 95-100 % від максимальної ваги та виконувати їх від 1 до 3 разів.

Для розвитку силової витривалості багаторазове повторення вправ з обтяженнями 50-60 % від максимальної ваги і виконувати від 10 до 20 повторень. Але рекомендацій з конкретного дозування цих вправ у доступній літературі ми не знайшли. Відповідно до цього біла сформульована мета роботи.

Мета роботи. Визначити оптимальні режими тренувальних навантажень для розвитку сили, м'язової маси та силової витривалості на заняттях атлетичною гімнастикою.

Для визначення режимів тренувальних навантажень для розвитку сили, витривалості і м'язової маси на тренуваннях з обтяженнями було проведено дослідження, в яких прийняло участь 40 студентів, які займались в групі атлетичної гімнастики.

З 40 чоловік було сформовано 5 груп по 8 чл. Кожній з груп пропонувалися індивідуальні навантаження для розвитку сили, витривалості і росту м'язової маси.

Для розвитку сили: першій групі з 10 чоловік – жим штанги лежачи, тяга на біцепс і присідання з навантаженням – 95 % максимальної ваги. Другій групі ті ж вправи – 90 % максимальної ваги. Третій групі – 80 % від максимальної ваги. Відпочинок між підходами складав 1 хвилину. Четвертій групі – навантаження «до стомлення» з вагою 60-70 % від максимальної. Відпочинок між сетами 60 секунд.

Наприкінці дослідження визначався об'єм м'язової маси. Для цього вимірявся обсяг стегна (15 см. вище коліна) і біцепса (15 см вище ліктя).

Тренувальні навантаження продовжувалися 3 зимових місяці – грудень, січень і лютий. Тренування проводилися три рази на тиждень. Інтервал між тренуваннями складав 48 годин. Спортсмени виконували максимальну кількість повторів з пропонованою вагою. Зміни показників сили, силової витривалості і м'язової маси реєструвалися після 3 місяців тренувань і порівнювалися з фоновими показниками.

Після закінчення 3 місяців було зареєстровано наступне: після застосування обтяження 95 % – 3 підходи по 1 сету, що могло бути досить травматичне, показники сили спортсменів збільшувалися менше, ніж при триразових повтореннях з навантаженням 90 %. Інтервал відпочинку при виконанні цих вправ складав 60 секунд.

При 95 % обтяженнях вага штанги спортсменів збільшилась, в середньому на 2 кг. – 67 до 69 кг. Це свідчить про те, що для розвитку сили доцільно застосовувати навантаження з 90 % кількістю максимальної ваги. М'язова маса при цьому збільшилась не значно. У нашому випадку – біцепс на 1 см. –  $24 \pm 4$  –  $25 \pm 5$ , стегно на 2 см.  $38 \pm 6$  –  $40 \pm 7$ , при варіації показників 15 і 14 % відповідно.

При навантаженнях 80 % з максимальною кількістю повторень 12 разів по 3 сету, було зареєстровано найбільше збільшення м'язової маси. При вихідних показниках  $25 \pm 5$  до  $30 \pm 6$  по біцепсу і  $38 \pm 6$  –  $45 \pm 8$  по обсязі стегна.

Найкращі показники поліпшення силової витривалості зареєстровані при навантаженнях 60-70 % від максимальних з інтервалом відпочинку 30 секунд.

Після піврічного тренування у групи спортсменів, які виконували в трьох сетах на  $\pm 20$  % більше повторень, обсяг м'язової маси та сили практично не змінились ( $25 \pm 5$  –  $25 \pm 5$ ,  $38 \pm 6$  –  $39 \pm 6$ ), але спортсмені змогли виконати більше повторів. Це свідчить про те, що при

навантаженнях 55-60 % від максимальних, показники м'язової маси, і сили не змінюються, але зростає витривалість при виконанні вправ.

#### Висновки:

1. Для розвитку сили доцільно застосовувати наступні навантаження: 3 підходи 90 % від максимальної ваги з відпочинком 60 секунд.
2. Для росту м'язової маси: 3 підходи по 12 повторів – 80 % від максимальної ваги з відпочинком 60 секунд.
3. Для витривалості: 3х15 повторів з максимальною вагою 60 % і відпочинком між повторами 3 хвилини.
4. При навантаженнях з максимальними обтяженнями 95 і 90 % м'язова маса збільшується не значно. При навантаженнях з максимальною вагою 80 % зареєстроване максимальне збільшення м'язової маси.

#### Література:

1. Амосов Н. М. Енциклопедия Амосова. Київ. «Здоров'я» – 2005, 820 с.
2. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физическая активность и сердце. Київ. «Здоров'я» – 1989. 209 с.
3. Платонов В. Н. Загальна теорія підготовки спортсменів в олімпійському спорті. Київ. «Олімпійська література» – 1997, 583 с.
4. Шварценеггер А. Нова енциклопедія бодибилдинга. – М., 2005, 689 с.

### **ФОРМУВАННЯ НАВИЧОК ЧИТАННЯ (ЗОРОВОГО СПРИЙНЯТТЯ) УЧНІВ ЗА ЇХ РІЗНИЦЕЮ У ВІЦІ**

*Скрипаловська К. М.,*

*вчитель англійської мови*

*Бердянська спеціалізована школа №16*

*з поглибленим вивченням іноземних мов*